The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya

by Jurnal Sinar Sport
The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola di SSB Bengkulu Raya

Restu Nanda Ariesta 1, 2; Azizatul Banat 2
1, 2Departemen Physcal Education, Universitas Dahaen Bengkulu, Indonesia
Corresponding Author: Restun897@gmail.com

How to Cite:

ARTICLE HISTORY
Received [29 November 2021] 
Revised [4 December 2021] 
Accepted [29 December 2021]

Kata Kunci:
Kekuatan Otot Tungkai, Keterampilan Passing, Sepak Bola

Keywords:
Muscle Strength, Passing Skills, Football

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing pada pemainan sepak bola di SSB Bengkulu Raya. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode korelasi dengan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang didasarkan perhitungan berbentuk angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik totale sampling, yaitu teknik penelitian sampel mengambil seluruh anggota populasibe sebagai sampel atau responden sebanyak 20 orang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes vertical jump dan tes passing sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment. Dari hasil analisis dengan menggunakan Korelasi Product Moment didapat nilai r hitung sebesar = 0,548. Jika dibandingkan dengan nilai r tabel dengan signifikansi 5% pada n = 20, ditemukan nilai sesesar 0,444. Dari nilai tersebut diketahui bahwa r hitung lebih kecil dari r tabel(0,548 > 0,444), maka Ho diterima dan Ho ditolak artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing pada pemainan sepak bola di SSB Bengkulu Raya.

ABSTRACT
This study aims to: determine the relationship between leg muscle strength and passing skills in soccer games at SSB Bengkulu Raya. The approach method used in this research is to use the correlation method with the type of quantitative research, namely research based on calculations in the form of numbers using statistical calculations. The population in this study were 20 athletes. The sampling technique in this study used a side total technique, namely the sampling technique taking all members of the population as samples or respondents, namely 20 people. The data collection used in this study was by using a vertical jump test and a football passing test. The data analysis technique used in this research is the Product Moment Correlation analysis technique. From the results of the analysis using the Product Moment Correlation, the calculated r value = 0.548. When compared with the value of r table with a significance of 5% at n = 20, found a value of 0.444. From this value, it is known that r arithmetic is smaller than r table (0.548 > 0.444), then H0 is accepted and H0 is rejected, meaning that in this study there is a relationship between leg muscle strength and passing skills in soccer games at SSB Bengkulu Raya.

PENDAHULUAN
Olahraga merupakan hal yang sudah menjadi kegiatan kesehatan bagi manusia, olahraga banyak digemari oleh manusia baik sebagai peleku ataupun hanya penggemar saja. Olahraga dapat membantu perkembangan badan dan perkembangan pikir, mampu mengatasi ketegangan yang dialami serta dapat membantu nnil-nilai kemanusiaan yang sangat bermanfaat untuk sesamanya, Sullisto DKK (2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani, sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana

Sinar Sport Journal, Vol. 1 No. 2 Desember 2021 page: 211—216| 211
dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Dalam pendidikan olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki beberapa jenis seperti olahraga permainan, atletik, akrabat dan lainnya. Olahraga permainan adalah olahraga yang bertujuan untuk menyehatkan jasmani dengan cara olahraga bermain seperti olahraga sepak bola, bola voli, bola basket dan lainnya.


Selain teknik dasar ada juga hal yang penting dalam permainan sepak bola yaitu seperti kondisi fisik, kekuatan otot dan lainnya. Otot ialah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu benihkiktraksi dan dengan jalan demikian maka suatu gerakan akan terlaksana, (yllfri DKK, 2018).

Sedangkan menurut Syahputra (2016 : 1) sepak bola merupakan jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis untuk membangkitkan gairah, menggugah gaya, mendobrak selera dan memunculkan rasa bangga yang sebelumnya tersimpan di dalam diri manusia.

Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Kirnantoro dan Maryana (2016:150) Otot tungkai terdiri menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas (otot pada paha), mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fasia lata (1) dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Otot abduktor, (2) Muskus ekstensor, (3) Otot Fleskor femoris. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari Otot tulang kering, Muskus ekstensor tulang longus, Otot kadang jempol, Utarakiles (tendoaichiles), Otot kentu kaki panjang (muskulus falangus longus), Otot tulang belakang (Muskulus tibialis posterior), Otot kaki yang jari bersama.


Sekolah Sepak Bola Bengkulu Raya

212 | Restu Nanda Ariesta, Azizatul Banat; The Relationship between Limb Muscle...

METODE PENELITIAN

HASIL

Uji Normalitas
Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan lilliefors dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel berikut:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tes</th>
<th>Lnormal</th>
<th>Dk</th>
<th>L tabel</th>
<th>Kriteria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vertical Jump</td>
<td>0,136</td>
<td>20</td>
<td>0,190</td>
<td>Normal</td>
</tr>
<tr>
<td>Passing</td>
<td>0,186</td>
<td>20</td>
<td>0,199</td>
<td>Normal</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabel 1 menunjukkan hasil dari pengujian normalitas pada data tes vertical jump dengan n = 20 pada taraf signifikan α = 0,05 diperoleh Lhitung = 0,136 < L tabel = 0,190 sehingga dapat disimpulkan skor y turut diperoleh dari data tes vertical jump berdistribusi normal.

Hasil dari pengujian normalitas pada data tes passing sepak bola dengan n = 20 pada taraf signifikan α = 0,05 diperoleh Lhitung = 0,186 < L tabel = 0,190 sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes passing sepak bola berdistribusi normal.

Uji Homogenitas
Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji F dapat diketahui bahwa hasil tes vertical jump dan tes passing sepak bola adalah homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tes</th>
<th>Fhitung</th>
<th>F tabel</th>
<th>Keterangan</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>vertical jump dan passing sepak bola</td>
<td>2,14</td>
<td>2,17</td>
<td>Homogen</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Dari perhitungan di atas, hasil Fhitung tes awal dan tes akhir adalah 2,14, sedangkan F tabel dengan dk = (n1-1, n2-1) = (20-1, 20-1) = (19, 19) didapat F tabel adalah 2,17. Fhitung ≤ F tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel homogen.

Uji Hipotesis
Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing sepak bola di SSB Bengkulu Raya, dengan diperoleh rXY = 0,548>r tabel = 0,444. Jika disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tes</th>
<th>rXY</th>
<th>r tabel</th>
<th>Keterangan</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>vertical jump dan passing sepak bola</td>
<td>0,548</td>
<td>0,444</td>
<td>Terdapat Hubungan</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Setelah nilai r diketahui rXY = 0,548>r tabel = 0,444, yang menyatakan terdapat hubungan antarakekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing sepak bola di SSB Bengkulu Raya.
Pembahasan Dan Hasil Penelitian

Data diambil dari hasil tes vertical jump dan passing sepakbola. Hasil tes vertical jump didapat nilai minimum 28, maksimum 34, mean (rata-rata) 30,15, dan simpangan baku 1,81. Sedangkan tes passing sepakbola didapat nilai minimum 3, nilai maksimum 8, mean (rata-rata) 6,2 dan simpangan baku 1,24.

Menurut Kirnantoro dan Maryana (2016:150) Otot tungkai terdiri menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas (otot pada paha), mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fasia lata yang dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Otot abductor, (2) Musculus ekstensor, (3) Otot Fektor femoris. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari Otot tulang kering, Musculus ekstensor talangi longus, Otot kadang jempol, Uratakiles (tendoachilles), Otot kent kaki panjang (musculus falangus longus), Otot tulang belakang (Musculus tibialis posterior), Otot kejang jari bersama.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seorang pemain secara keseluruhan. Disamping itu kekuatan juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan ceder (Aisyah, 2015).


Berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa passing merupakan teknik dasar sepak bola yang penting dalam permainan sepak bola, passing juga bertujuan untuk membantu pemain yang lebih efisien dibandingkan hanya menggiring bola.


Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam meningkatkan keterampilan passing dalam permainan sepak bola. Untuk itu diperlukan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai tanpa menyempitkan aspek latihan yang lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet SSB Bengkulu Raya, hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing sepakbola di SSB Bengkulu Raya, dengan diperoleh rₓᵧ = 0,548 > r tabel = 0,444.

214 | Restu Nanda Ariesta, Azizatul Banad; The Relationship between Limb Muscle ...
Saran
1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih dalam dalam lagi efek kekuatan otot tungkai terhadap hasil passing sepak bola.
2. Bagi atlet lebih rajin dan fokus melakukan latihan baik itu teknik, fisik dan mental agar memperoleh hasil yang baik.
3. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan kondisi fisik atlet karena kondisi fisik yang baik akan menghasilkan teknik dan mental yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA
The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya

**ORIGINALITY REPORT**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Similarity Index</th>
<th>Internet Sources</th>
<th>Publications</th>
<th>Student Papers</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>26%</td>
<td>23%</td>
<td>19%</td>
<td>15%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**PRIMARY SOURCES**

1. Pitria Oktaviani, Tono Sugihartono, Arwin Arwin. "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK SINGLE LEG SPEED HOP DAN DOUBLE LEG SPEED HOP TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SMA NEGERI 08 BENGKULU UTARA", KINESTETIK, 2019
   - Publication

2. es.scribd.com
   - Internet Source

3. Submitted to Universitas PGRI Palembang
   - Student Paper

4. repository.unib.ac.id
   - Internet Source

5. semnas.univpgri-palembang.ac.id
   - Internet Source

6. core.ac.uk
   - Internet Source

repository.unj.ac.id
<table>
<thead>
<tr>
<th>Rank</th>
<th>Title</th>
<th>Source</th>
<th>Score</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>8</td>
<td>Setiana Wati, Tono Sugihartono, Sugiyanto Sugiyanto. &quot;PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP HASIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET&quot;, KINESTETIK, 2018</td>
<td>Publication</td>
<td>2%</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>ojs.unida.ac.id</td>
<td>Internet Source</td>
<td>2%</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td><a href="http://www.adventuretravel.co.id">www.adventuretravel.co.id</a></td>
<td>Internet Source</td>
<td>1%</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td><a href="http://www.e-pjok.web.id">www.e-pjok.web.id</a></td>
<td>Internet Source</td>
<td>1%</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td><a href="http://www.jurnalkommas.com">www.jurnalkommas.com</a></td>
<td>Internet Source</td>
<td>1%</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>jurnal.unived.ac.id</td>
<td>Internet Source</td>
<td>1%</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>eprints.ums.ac.id</td>
<td>Internet Source</td>
<td>1%</td>
</tr>
<tr>
<td>FINAL GRADE</td>
<td>GENERAL COMMENTS</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-------------</td>
<td>------------------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>/0</td>
<td>Instructor</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>