

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP *LONGPASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DIEKSTRAKURIKULER MTS YASTI CISAAT KABUPATEN SUKABUMI TAHUN 2018

Ucu Ginanjar

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Sukabumi
lustandiginanjar@gmail.com, riskiwijaya@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan mengetahui kontribusi keduanya terhadap *longpass*. Metode dalam penelitian ini berupa kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 40 orang, sampel diambil secara *total sampling*. Kekuatan otot tungkai diperoleh dari tes leg dynamometer, koordinasi mata-kaki dengan tes *soccer wall*, kemampuan teknik *longpass* diambil dari pasing lambung. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi ganda dan rumus kontribusi ($r^2 \times 100\%$) dengan taraf signifikan α 0,05. Analisis data kecepatan diperoleh $r_{hitung} = 27,30$ dan $r_{tabel} = 0,381$. Kontribusinya terhadap kemampuan teknik *longpass* sebanyak 66,9%. Analisis data keseimbangan diperoleh $r_{hitung} = 27,30$ dan $r_{tabel} = 0,381$. Kontribusinya terhadap kemampuan teknik *longpass* sebanyak 66,9%. Analisis data kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 66,9% terhadap kemampuan teknik *longpass*.

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, Teknik *longpass*

Abstract: This study aims to determine the strength of leg muscles, eye-foot coordination, and know their contribution to *longpass*. The method in this research is quantitative. The study population was 40 people, the samples were taken in total sampling. Leg muscle strength is obtained from the legometometer test, eye-foot coordination with soccer waal test, *longpass* technique capability taken from the gastric lobe. Data were analyzed by using double correlation technique and contribution formula ($r^2 \times 100\%$) with significant level α 0,05. Analysis of speed data obtained $r_{hitung} = 27,30$ and $r_{tabel} = 0,381$. Its contribution to *longpass* technique ability is 66.9%. Analysis of equilibrium data obtained $r_{hitung} = 27,30$ and $r_{tabel} = 0,381$. Its contribution to *longpass* technique ability is 66.9%. Data analysis of leg muscle strength and eye-foot coordination together contributed 66.9% to the ability of *longpass* technique.

Keywords: leg muscle strength, eye-foot coordination, *longpass* technique

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat khususnya Indonesia, baik di kota maupun di desa. Permainan sepakbola di Indonesia semakin pesat, tidak hanya laki-laki yang menggemari sepakbola, bahkan sepakbola juga di gemari kaum wanita. Sepakbola merupakan permainan yang beregu yang mutlak di masing –masing regunya terdiri dari 11 pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak memiliki unsur kesenangan, dimana pada permainan sepakbola ini memiliki banyak teknik, gaya atau *style* pemain, *games-games* ketika sedang melakukan latihan, dan juga pemain di dalamnya yang cukup banyak sehingga terlihat ramai dan menyenangkan.

Permainan yang bagus biasanya didukung dengan kualitas *passing* dan kekompakan tim yang baik, karena penguasaan bola dan *passing* cepat antar pemain akan menjadikan irama permainan di lapangan. Peningkatan kecakapan bermain sepakbola harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Di dalam permainan sepakbola otot tungkai merupakan kekuatan daya penggerak setiap aktivitas, Sedangkan koordinasi adalah suatu kemampuan melakukan

gerakan yang memadu beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien, Dan *Longpass* adalah teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh dan memerlukan kekuatan dalam sebuah *passing*. Dalam *longpass* ada beberapa faktor-faktor yang harus di perhatikan antara lain, pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, dan sikap badan. Maka dari itu sebagai pemain sepakbola harus mempunyai faktor-faktor tersebut sebagai bahan pokok ketika akan melakukan tendangan jauh (*longpass*).

Tujuan dari sepak bola sendiri adalah memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri, selain pemain inti dari setiap regu di perbolehkan memiliki pemain cadangan. Dengan berkembangnya sepakbola di indonesia khususnya di Sukabumi banyak sekali kompetisi antar pelajar SLTP se-kabupaten sukabumi, yang di selenggarakan di stadion KORPRI.

Madrasah Tsanawiyah (MTS) Yasti termasuk sekolah yang memiliki ekstrakurikuler yang cukup banyak dalam bidang olahraga antara lain futsal, badminton, bola basket, voly dan sepakbola. ekstrakurikuler sepakbola salah satu kegiatan yang memiliki peminat lebih banyak karena jumlah siswa laki-laki yang cukup banyak disetiap jengjang kelas. kegitan ekstrakurikuler sepakbola di MTS Yasti dilaksanakan setiap hari rabu dan jumat, yang di ikuti oleh siswa kelas VII dan VIII. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah MTS Yasti Cisaat yang berjumlah 40 Siwa, namun pada saat peneliti datang dan langsung observasi pada hari rabu tanggal 09 mei 2018 ketika MTS yasti sedang melakukan ekstrakurikuler sepakbola masih banyak siswa yang belum bisa melakukan *longpass* dengan baik dan benar, Dan masih banyak masalah-masalah yang terjadi di ekstrakurikuler, hal itu dikatakan oleh pelatih Pak jamal sekaligus guru olahraga MTS Yasti. Mempelajari betapa pentingnya teknik-teknik dalam sepakbola, terutama teknik dasar *passing* lambung dan juga siswa MTS Yasti Cisaat yang sebagian besar siswanya mengikuti ekstrakurikuler sepakbola maka peneliti mengambil judul” hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap *longpass* dalam permainan sepakbola di MTS Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi”.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan pada ekstrakurikuler di MTs yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi, alasan kenapa peneliti melakukan penelitian di sekolah ini karena peneliti menemukan permasalahan yang ada dalam ekstrakurikuler sepakbolat yaitu ada siswa yang sudah baik dalam melakukan *longpass* dan ada siswa yang belum baik dalam melakukan *longpass*, untuk melakukan *longpass* yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Hal ini dilihat oleh peneliti saat para siswa berlatih di lapangan mangkala pada hari rabu pada pukul 14:30 WIB.

Sejarah Sepakbola

Permainan olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke-2 dan ke -3 sebelum masehi di Cina pada masa dinasti han. Pada saat itu masyarakat menggiring bola kulit dan menendang kedalam jaring-jaring kecil dan disebut tsu chu. Permainan ini dipertandingkan untuk melatih fisik tentara dan saat kaisar ulangtahun. Permainan serupa juga dimainkan juga di jepang dengan nama kemari. Pada abad ke-2 SM, orang mesir kuno dan timur tengah memainkan sepakbola sebagai bagian ritual keagamaan sedangkan menurut Cris Trikalis dkk (2014) “*In Greece football generally is accepted as a sport for entertainment, but also as a sport with active participation is an integral part of life for millions Greeks*”. Di Yunani sepak bola umumnya diterima sebagai olahraga untuk hiburan, tetapi juga sebagai olahraga dengan partisipasi aktif merupakan bagian integral dari kehidupan jutaan orang Yunani.

Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar adalah rangkai gerak atau gabungan dari beberapa gerakan sehingga menjadi suatu rangkainya gerak yang kesinambungan. Keterampilan dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, terlepas sama sekali dari permainannya. Sedangkan menurut Durai Arokiaraj, A. Dkk (2013) “*Of course*

players in certain positions need specific attributes to be effective. All players however must have the basic skills to defend plus additional defensive skills and attributes required by their positions” Tentu saja pemain di posisi tertentu membutuhkan atribut khusus agar efektif. Semua pemain harus memiliki keterampilan dasar untuk membela ditambah keterampilan defensif tambahan dan atribut yang dibutuhkan oleh posisi mereka. Meminimalkan penguasaan bola pemain penyerang, yang berarti mengurangi kesempatan pemain penyerang mencetak angka. Ciri-ciri seorang pemain bertahan yang baik meliputi keagresifan, kemantapan, rasa percaya diri, kecepatan, keseimbangan, tubuh, pemanfaatan tangan dan lengan secara berdaya guna, visi, komunikasi, semangat, dan kebugaran badan. Para pemain bertahan yang hebat menggunakan perasaan, pikiran, dan kecepatan untuk memberikan hasil-hasil positif sekaligus mempertahankan intensitas pertahanan selama permainan berlangsung.

Macam-macam passing

Menurut Sucipto dkk (2000:17), dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang di bedakan beberapa macam yaitu : Menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam. Oleh karena itu untuk menjadi pemain sepak bola yang baik dan berprestasi teknik menendang bola harus dikuasai dengan benar bergerak menyamping.

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam, Badan menghadap sasaran di belakang bola, Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit di tekuk. Kaki di tarik ke belakang dan ayun kaki ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola . Pergelangan kaki di tegang kan pada saat mengenai bola. Gerak lanjut kaki tendang di angkat menghadap sasaran. Pandangan di tujukan ke bola dan mengikuti arah jalan nya bola kepada sasaran.
- c. Tendangan dengan kaki bagian luar, Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam. Kaki tendang di tarik ke belakang dan ayun kan ke depan sehingga mengenai bola Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki di tegangkan. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.
- d. Tendangan dengan kura-kura(Punggung Kaki), Badan di belakang bola sedikit condong kedepan , kaki tumpu di letakkan di bagian bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk. Kaki tendang berada di belakan bola dengan punggung kaki menghadap ke depan / sasarn. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada sat mengenai bola pergelangan kaki di tegakkan. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran. Pandangan mengikuti bola ke sasaran.

Pengertian otot tungkai

Kekuatan merupakan unsur yang paling penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan mencegah cedera. Selain itu kekuatan merupakan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan dan kecepatan. Menurut Giri Wiarto (2013:77) Otot adalah sebuah jaringan koneksi yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak.

Pengertian Koordinasi mata-kaki

Koordinasi adalah salah satu faktor utama dimana ketika kita akan melakukan kegiatan selalu memakai koordinasi mata untuk bahan keseimbangan. Seorang atlet

dengan koordinasi yang baiknya, bukan hanya melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi mudah dan cepat mempelajari dan menguasai suatu keterampilan yang masih baru atau asing baginya. Menurut Broer dan Zernicke dalam Harsono (2016:130) menambahkan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan beberapa gerakan tanpa tegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Lebih lanjut Wening Nugraheni & Agung Widodo (2017: 123) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dengan demikian hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, mulus, (*smooth*), dan terkoordinasi dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988) bahwa: “keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini berupa kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana yang menjadi variabel bebasnya adalah kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki variabel terikatnya adalah teknik *longpass* pemain sepakbola ekstrakurikuler MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 05 juni 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler Mts Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi dengan jumlah sebanyak 30 orang. teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling, yaitu sampel di ambil secara sengaja dan tidak di acak menurut Sugiyono (2009:1) “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Teknik pengumpulan data untuk kekuatan otot tungkai adalah dengan melakukan legd dynamometer dan koordinasi menggunakan soccer wall. Untuk kemampuan teknik *longpass* dilakukan dengan tendangan pasing jauh. Data diolah dengan teknik korelasi ganda. Kemudian dilakukan uji signifikan korelasi, untuk dapat mengetahui apakah data itu signifikan atau tidak. Menghitung besarnya kontribusi melalui indeks deskriminasi yaitu: $r^2 \times 100\%$.

HASIL PENELITIAN

7. Kontribusi kekuatan otot tungkai

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} 27,30 > r_{tabel} 3,35$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap *longpass*. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi $= r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi kekuatan otot tuingkai terhadap *longpass* sebesar 66,9%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap *longpass* dalam permainan sepakbola di ekstrakurikuler sepakbola di MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi. Menurut Giri Wiarto (2013:77) Otot adalah sebuah jaringan koneksi yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak

8. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap *longpass*.

Berdasarkan hasil analisis diatas di dapat $r_{hitung} 27,30 > r_{tabel} 3,35$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan teknik *longpass*. Berdasarkan proses perhitungan diatas kontribusi $= r^2 \times 100\%$ didapat kontribusi keseimbangan dengan kemampuan teknik

defense sebesar 78,84%. Dengan melihat data di atas berarti ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan teknik *longpass* di ekstrakurikuler bolabasket MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi. Menurut Menurut Broer dan Zernicke dalam Harsono (2016:130) menambahkan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengobinasikan beberapa gerakan tanpa tegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Dengan demikian hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, mulus, (*smooth*), dan terkordinasi dengan baik.

9. Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap *longpass*

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda uji F, di dapat $F_{hitung} (27,30) >$ nilai $F_{tabel} (3,35)$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 20-2-1=17$ pada $\alpha = 0,05$. Ini menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan teknik *longpass* di ekstrakurikuler bolabasket MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi 66,9%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

10. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan teknik *longpass* di ekstrakurikuler sepakbolat MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi sebesar 55,65% dan sisanya 44,35% ditentukan oleh variabel lain.
11. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi koordinasi mata-kaki dengan kemampuan teknik *longpass* di ekstrakurikuler sepakbola MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi sebesar 21,16% dan sisanya 78,84% ditentukan oleh variabel lain.
12. Dalam pelaksanaan tes kemampuan teknik *longpass* di ekstrakurikuler sepakbola di MTs Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi diperoleh beragam hasil yang di dapat. Hal ini dikarenakan berbedanya kemampuan yang dimiliki masing-masing peserta dan kondisi fisik yang dimiliki (kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki) berbeda. Kecepatan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 66,9% % dan sisanya 33,1% ditentukan oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chris Trikalis. (2014). *Developing Youth Football Academies in Greece: Managing Issues and Challenges* [Online], Vol (4) 14 halaman.
- Durai Arokiaraj. (2013). *Influence Of Selected Skill Factors On Playing Ability Among Sub Elite Soccer Players* [Online], Vol 3(2) 10 halaman.
- Harsono. 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosda.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola dan Latihan Strategi*. Jakarta: Jayaputra.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wening Nugraheni & Agung Widodo (2017). Tingkat Koordinasi Mata-Tangan_Kaki Mahasiswa PJKR FKIP UMMI Angkatan Tahun 2016/2017. *Jurnal Motion*. Volume VIII. Hal: 122-131.
- Wiaro, Giri. 2013. *Anatomi dan Fisiologi Sistem Gerak Manusia*. Yogyakarta: Goyen Publishing.