
Hubungan daya ledak otot dengan akurasi *passing* menggunakan kaki dalam pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 03 Lebong Sakti

A.P. Putra^{1,a)}

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a. ariprinando@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the correlation between muscle explosive power passing using inside fooms to futsal game passing accuracy in extracurricular students of SMA NEGERI 03 LEBONG SAKTI in Academic Year of 2020/2021. The method in this research uses quantitative methods. This research is a correlation. The sample amounted of 14 students of SMA NEGERI 03 LEBONG SAKTI. Data collection used standing long jump test and passing skills tests. From the research, it was found that the value of the correlation coefficient of Muscle explosive power of the passing skills was positive, meaning that the greater the score obtained, the stronger the correlation between the two variables. The test for the significance of the correlation coefficient is carried out by means of the value r count with r table at $\alpha = 5\%$ with $N = 14$, the obtained r table is 0.532 because the correlation coefficient between $r_{x.y} = 0.80 > r_{(0.5)(14)} = 0.532$ means the correlation muscle explosive power with the passing accuracy skills of extracurricular students at SMA Negeri 03 Lebong Sakti is significant.

Keyword: Muscle Explosive Power, Passing Accuracy.

Pendahuluan

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang setelah olahraga. "olahraga" datang dari bahasa Prancis kuno *desport* yang bermakna "kesenangan" serta pengertian berbahasa Inggris tertua yang ditemukan sekitar tahun 1300 yakni "segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia". Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah salah satu diantaranya cara utama untuk memproduksi stress. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi mampaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Passing yang kurang baik pada keterampilan mengoper bola mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan kerjasama tim dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Dalam permainan bola futsal, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Teknik *passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bola futsal yang dilakukan dengan cara mengumpan bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (*passing*) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol.

Teknik *passing* adalah salah satu elemen penting dalam permainan bola futsal. Fungsi utama dari *passing* adalah mengoper bola untuk

menghindari kejaran lawan. Kualitas *passing* dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola ketika berlangsungnya sebuah pertandingan. Seperti halnya model permainan Negara Brazil, dimana model permainan kerjasama *passing* yang baik dapat menghasilkan kemenangan disetiap pertandingan berlangsung. Bolapedia.com (2012) mencatat kemampuan *passing* tim Catalan itu mencapai lebih dari 80 persen *passing* sukses. Hasil ini mencerminkan bahwa tim bola futsal tersebut selalu menguasai permainan dan mempunyai persentasi kemenangan yang tinggi.

Disetiap pertandingan bola futsal, teknik *passing* pendek/*short passing* yang banyak digunakan terutama ketika melakukan pola penyerangan kegawang lawan adalah menggunakan kaki bagian dalam (*inside*). Karakteristik dari teknik *passing* tersebut adalah bola bergerak menyusur rumput lapangan, sehingga pemain yang akan menerima bola dapat lebih mudah mengontrol bola.

Dengan akurasi *passing* yang baik akan dapat menghasilkan pola kerjasama yang baik pula disetiap pertandingan. Pentingnya materi latihan *passing* diberikan kepada para atlet ataupun siswa peserta sekolah ekstrakurikuler dikarenakan akurasi dari teknik *passing* memberikan sumbangan yang sangat berarti dalam hal kerjasama untuk lebih banyak mencetak gol dan meraih sebuah kemenangan. Pembinaan usia muda menjadi salah satu elemen penting yang dibutuhkan untuk mendapatkan skuad pemain bola futsal masa depan yang mempunyai. Saat ini perkembangan permainan bola futsal sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sebuah tournament yang diadakan di setiap daerah. Namun di Indonesia, program usia muda terkadang disalah tafsirkan hanya sebagai tempat penyaluran hobi saja daripada tempat untuk menempa seorang anak menjadi pemain profesional.

Sekian banyak Sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler futsal yang berada di Kabupaten Lebong khususnya di Kecamatan Lebong Sakti, peneliti memilih SMA Negeri 03 Lebong Sakti yang berada didesa Lemeupit, Kabupaten Lebong untuk dijadikan objek penelitian, karena SMA Negeri 03 Lebong Sakti memiliki sejumlah prestasi yang cukup baik terutama mulai pada tahun 2010-2018 setiap tahun mendapatkan prestasi 3 besar terutama di Kabupaten Lebong di ajang lomba futsal antar SMA SeProvinsi

Bengkulu dan memiliki jumlah anggota yang cukup besar khususnya pemain usia remaja.

Dampak dari rendahnya *muscle explosive power passing* dan kurangnya frekuensi latihan mengenai materi akurasi *passing* sangat dirasakan sekali ketika siswa menjalani latihan tanding ataupun pertandingan resmi dengan sekolah lain, dimana pola penyerangan sering dipatahkan dengan mudahnya oleh tim lawan dikarenakan umpan-umpan melalui *passing* masih sering kurang pas ataupun melenceng.

Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* siswa tersebut menjadikan sedikit permasalahan disetiap pertandingan yang sering diikuti, karena kerjasama untuk melakukan penyerangan dapat dengan mudah dipatahkan oleh timlawan sehingga peluang untuk mencetak gol terbuang. Di sini peneliti ingin sekali mengetahui dari teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan yaitu pengaruh *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) yang efektif dalam hasil akurasi *passing*.

Melihat berbagai permasalahan tersebut, timbul keinginan peneliti untuk mengadakan penelitian tentang salah satu hal hubungan daya kekuatan otot terhadap hasil akurasi *passing* dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, dengan judul "hubungan Muscle *explosive power passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) terhadap akurasi *passing* permainan futsal pada Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti".

Metode Penelitian

Adapun tempat penelitian di lapangan futsal SMA Negeri 3 Lebong Sakti. Sedangkan waktu penelitian yang dimulai pada bulan april 2020, bertepatan pada tanggal 23 hari kamis, penelitian ini diteliti oleh peneliti selesai dengan 1 hari, dimana menyiapkan berapa orang untuk yang sesuai dengan sampel, kemudian memberi penjelasan kepada pemain tentang masing-masing tes yang akan dilakukan dengan tujuan untuk menghindari terjadinya kesalahan dapat membantu pengambilan data, sebelum pelaksanaan tes pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu. diteliti terlebih dahulu mulai dari *muscel eksplosive power* dan kemudian dilanjutkan dengan akurasi *passing*. Adapun langkah-langkah yaitu dimulai dari pengambilan data, dan dilanjutkan dengan analisis data.

Hasil Penelitian

1. Tes Standing Long Jump

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai yang dimana melompat sejauh-jauhnya ke depan dengan tumpuan dan mendarat dengan kedua kaki, dan ayunkan kedua lengan untuk membantu lompatan. Hitungjarak dari batas awal lompatan sampai dengan tempat mendarat, setiap tes mendapat kesempatan 3x

Berdasarkan hasil tes standing long jump yang telah dilakukan oleh seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 03 Lebong Sakti. 3 siswa berkategori baik sekali (21,4%), 3 siswa berkategori baik (21,4%), 4 siswa berkategori cukup (28.8%), 2 siswa berkategori sedang (14,4%), 2 siswa berkategori kurang (14,4%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1 Hasil Tes Standing Long Jump Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 03 Lebong Sakti

NO	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	∅ 250	Baik sekali	3	21,4%
2	241- 250	Baik	3	21,4%
3	231- 240	Cukup	4	28,4%
4	221- 230	Sedang	2	14,4%
5	211- 220	Kurang	2	14,4%
Jumlah			14	100%

Tabel 2 Hasil tes *passing*

NO	Jumlah T Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	128- 144	Baik sekali	7	50,2%
2	110- 127	Baik	4	28,5%
3	94-109	Sedang	2	14,2%
4	77-93	Kurang	1	7,1
5	60-76	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			14	100%

2. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *liliefors*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Uji Normalitas variabel X dan Y

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
<i>Muscle explosive power</i>	0.1089	0.227	Normal
Akurasi <i>Passing</i>	0.2137	0.227	Normal

Dari tabel di atas untuk menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *muscel explosive power*(X) skor L_{hitung} 0.1089 dengan $n=14$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05% diperoleh 0,227. Karena L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *muscle explosive power*(daya ledak otot) berdistribusi normal. Selain itu tabel tersebut di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keterampilan akurasi *passing* (Y) skor L_{hitung} 0.2137 dengan $n=14$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,227. Karena L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan akurasi *passing* berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas Data

Uji prasyarat analisis data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat di lihat pada tabel berikut ini

Tabel. 4 Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
1	<i>Muscle explosive power</i>	25.96	2,28	3,74	Homogen
2	Akurasi <i>Passing</i>	11.36			

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk *Muscle explosive power* (daya ledak oto) (X) didapat skor 25,96, sedangkan hasil pengujian varians untuk keterampilan akurasi *passing* (Y) didapat skor 11,36 sehingga didapat F_{hitung} dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 2,28 Sedangkan untuk nilai F_{tabel} dengan tarap signifikan 5% atau 0,05 adalah =3,74 karena F_{hitung} 2,28 lebih kecil dari F_{tabel} 3,74 maka dari data diatas dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk *Muscle explosive power* (daya ledak otot) (X) terhadap keterampilan *passing* (Y) memiliki data yang homogen.

4. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang signifikan antara *Muscle explosive power*(daya ledak otot) terhadap keterampilan *passing* padasiswa SMA Negeri 03 lebung Sakti”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5 Koefisien Korelasi Variabel (X) Terhadap Variabel (Y).

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
r_{xy}	0,80	0,532	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi *Muscle explosive power*(daya ledak otot) keterampilan *passing* sebesar 0,90 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga r_{hitung} dengan r_{tabel} pada $\alpha = 5\%$ dengan $N=14$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,532 Karena koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0,80 > r_{(0,5)(14)} = 0,532$ berarti hubungan *Muscle explosive power* (daya ledak otot) dengan keterampilan akurasi

passing siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 03 Lebong Sakti adalah signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang kuat antara *Muscle explosive power*(daya ledak otot) *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) terhadap akurasi *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti”, diterima. Artinya ada hubungan *Muscle explosive power*(daya ledak otot) *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside*) terhadap akurasi *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti.

Pembahasan

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara cepat dan kuat. Kemampuan daya ledak otot (*muscle power*) sangat diperlukan bagi atlet olahraga yang membutuhkan gerakan secara cepat dan kuat, daya ledak otot dapat kita ukur dengan beberapa alat ukur yaitu: tes *vertical jump*, *standing long jump* dan lain-lainya.

Menurut Mikanda Rahmani (2012 : 158) *passing* adalah salah satu teknik dasar permainan futsal untuk mengoper bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu tim. Mengoper bola dalam futsal harus dengan kecepatan tinggi karena lapangan futsal tidak terlalu luas sehingga seluruh gerakan yang lambat dapat dipotong lawan. Sedangkan ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitiandan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan *Muscle explosive power*(daya ledak otot) terhadap keterampilan akurasi *passing* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 03 Lebong Sakti, dengan nilai $r_{xy} = 0,80 > r_{(0,05)(14)} = 0,532$.

Daftar Pustaka

- Andri irawan. 2012. *Teknik dasar modern futsal*. Pena pundi aksara
- Ika Dian. 2013. *Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Siswa Sekolah Menengah Atas di SMA Samirono Sleman*. Skripsi. FIK UNY
- Irawan 2012, *Teknik Dasar permainan futsal*
- Justin Lhaksana. 2004. *Indonesia Berpotensi Besar Untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14
- Kurniawan Feri. 2011. *Buku pintar Olahraga*. Laskar Aksara
- Maksum Ali. 2012. *Metedologi penelitian dalam olahraga*, Unesa University Press-2012 x, 259 hal., Illus, 23,5
- Mulyono, Muhammad Azriandi. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara
- Rahmani Mikanda. 2012. *Buku superlengkap olahraga*. Media Pressindo
- Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Futsal*. Arya Duta
- Sulistiyono. 2012. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.(dalam Ika Dian)2013:118.UNY Press
- UD RI NO, 3 Tahun 2005, *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Perseda, Jakarta