

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Futsal Di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan

Ranten Raharja¹, Lina Tri Astuty Beru Sembiring², Deffri Anggara³

Affiliation:

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani

FKIP UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

rantenraharja12@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between leg muscle strength and futsal passing ability at SMA Negeri 6 South Bengkulu. The type of research used is quantitative with a correlation research method. The research population was all futsal extracurricular students at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, totalling 20 students. The sample of this study were futsal extracurricular students at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan who were taken with total sampling technique with a total of 20 students. The research instrument used was an experiment. Data collection techniques were carried out with leg muscle strength tests and passing ability tests. Data analysis techniques in this study using product moment correlation calculations. The results of this study indicate that the correlation coefficient is 0.93 with a significance level of 5% and $n = 20$, then the table is 0.444. So that the obtained $r_{count} > r_{table}$, namely $0.93 > 0.444$, with the contribution of variable X to variable Y by 86.49%. It can be concluded that there is a relationship between leg muscle strength and futsal passing ability at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.



Keyword: Leg Muscle Strength, Passing Ability

Pendahuluan

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan memerlukan kondisi fisik yang baik. Di era perkembangan olahraga yang makin maju saat ini masyarakat memiliki banyak pilihan untuk dapat melakukan kegiatan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang sangat digemari adalah olahraga permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Olahraga juga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Menurut Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. "Olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. (Febri et al., 2020:2)

Dengan demikian, olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Bukan sekedar hanya untuk mendapatkan kebugaran seseorang melakukan aktivitas olahraga, namun olahraga saat ini juga dijadikan sebagai salah satu kegiatan untuk memperoleh prestasi.

Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga futsal (Amra, 2023:2).

Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupun pelajar, sampai ada liga profesionalnya bahkan, futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Dalam permainan futsal dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan

mental, serta percaya diri yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet memperoleh kemenangan. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Futsal harus dimainkan dengan fun dan enjoy. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan didukung dengan memiliki fisik yang sehat maka prestasi akan lebih cepat datang dari pada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya dilapangan.

Hal ini penting sekali agar semua pihak berkerja sama khusus nya pihak sekolah agar mampu menciptakan pemain yang berkualitas dan bermoral. Dalam futsal juga memiliki beberapa teknik dasar antra lain adalah passing, shooting, receiving , ciping, heading, dan dribbling. Adapun untuk bermain futsal yang baik, pemain perlu menguasai teknik- teknik dasar tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut maka teknik passing merupakan salah satu teknik yang selalu digunakan pemain untuk mengawali suatu permainan. Setiap pemain dalam melakukan passing harus selalu ditingkatkan guna untuk menghasilkan pola permainan yang terencana dengan baik.

Aktivitas olahraga dapat disebutkan sebagai motor gerak dalam setiap aktiviats gerak yang dilakukan guna untuk mendapatkan hasil yang ingin dicapai dan proses pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Maka dari itu olahraga futsal sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik pada waktu melakukan passing. Kekuatan otot tungkai dalam melakukan passing memiliki factor yang sangat dominan pada saat bermain futsal. Serta adanya kondisi fisik yang baik juga.

Dari beberapa penjelasan di atas mengenai olahraga futsal serta kaitannya yang ada di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Maka perlu adanya peningkatan kembali mengenai kemampuan teknik passing dan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan passing . Hal ini berkaitan dengan factor pemahaman bermain futsal yang kurang baik serta kekuatan otot yang masih kurang kuat dan kondisi fisik yang belum terjaga dengan baik. Di karekan kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dan menjadi pondasi dalam mengembangkan dan mengikatkan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta mental dalam bermain sehingga terciptanya pemain yang berkualitas. Maka penulis mengajukan judul untuk melakukan penelitian yaitu Hubungan Kekuatan Otot Tungkai

Terhadap Kemampuan Passing Futsal di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan dua variabel, dimana variabel bebas disini adalah kekuatan otot tungkai sebagai (X), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan passing sebagai (Y). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada seberapa eratnya hubungan tersebut serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Hasil Penelitian Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus chi kuadrat dengan berbantuan Microsoft exel. Hasil dari uji normalitas menggunakan chi kuadrat pada kekuatan otot tungkai dan kemampuan passing disajikan dalam tabel berikut ini .

Tabel 1 Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai (Variabel X) Dan Data kemampuan passing (Variabel Y)

Keterangan	Variabel	
	Kekuatan Otot Tungkai	Kemampuan passing
Rata-rata (\bar{X})	204,1	6,6
Simpangan baku (s)	12,35	15,27
Db	5	5
X^2_{hitung}	1,4953	4,187
X^2_{tabel}	11,070	11,070
Kesimpulan	$X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, maka data berdistribusi normal	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai X^2_{hitung} dari variabel X sebesar 1,4953 dan pada variabel Y sebesar 4,187. Dengan nilai db = 5 , sehingga dieperoleh nilai X^2_{tabel} pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 11,070. Dengan demikian, nilai $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data variable (X) kekuatan otot tungkai dan data

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
r_{xy}	0,93	0,444	Signifikan

variabel (Y) kemampuan passing berdistribusi normal.

Homogenitas

Apabila uji normalitas sudah dilakukan, maka langkah selanjutnya ialah melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-F

Tabel 2 Uji Homogenitas Data kekuatan otot tungkai (Variabel X) Dan Data kemampuan passing (Variabel Y)

Keterangan	Variabel	
	Kekuatan Otot Tungkai	Kemampuan passing
Mean (rata-rata)	7,8355	6,5
Varian	0,44	1,27
N	20	20
F_{hitung}	2,88	
F_{tabel}	4,38	
Kesimpulan	$F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data homogeny	

Berdasarkan data yang ditelaah ditemukan pada tabel diatas,nilai F_{hitung} yang didapatkan dari rumus jumlah varian terbesar dibagi dengan jumlah varian terkecil yaitu $1,27/0,44$, sehingga didapatkan f_{hitung} sebesar 2,88. Nilai dari f_{tabel} didapatkan dari perhitungan $df_{pembilang} = k - 1$ dimana k merupakan banyaknya variabel yakni 2 variabel, sehingga $df_{penyebut} = 20 - 1 = 19$, maka nilai f_{tabel} pada taraf signifikan 5% yaitu 4,38. Karena $f_{hitung} < f_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa data kekuatan otot tungkai dan kemampuan passing homogen.

Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus Korelasi Product Moment. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Diduga adanya hubungan yang signifikan terhadap kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing futsal di SMA 6 Bengkulu Selatan. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 3 Uji Hipotesis Data Kekuatan Otot Tungkai (Variabel X) Dan Data kemampuan passing (Variabel Y)

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,93 dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan $n = 20$, maka diperoleh $r_{tabel} = 0,444$. Sehingga, dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing futsal di SMA Negeri 06 Bengkulu Selatan.

Sumbangan (kontribusi) Variabel X terhadap Variabel Y berdasarkan perhitungan uji statistik yang telah dilakukan diperoleh r^2 sebesar 0,8649. Dengan demikian kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan atau kontribusi sebesar 86,49% terhadap kemampuan passing futsal di SMA negeri 6 Bengkulu Selatan.

Pembahasan

Kekuatan otot tungkai dalam futsal dapat disebutkan sebagai poin yang sangat penting dalam melakukan passing yang cepat di setiap aktivitas passing. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga khususnya futsal, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna. Otot yang kuat berpengaruh terhadap kecepatan gerak atau bereaksi lebih cepat dari pada otot yang lemah.Kekuatan otot tungkai mempunyai manfaat yang besar dalam permainan futsal, karena dalam permainan futsal hampir semua gerakan dilakukan menggunakan tungkai.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dari permainan futsal yang sangat penting dikuasai oleh seorang pemain. Passing merupakan usaha untuk memindahkan bola secara kuat dan cepat ke daerah lawan sehingga mendapatkan ruang untuk melakukan serangan. Ketepatan passing dalam permainan futsal harus dimiliki oleh pemain tanpa terkecuali sebagai modal utama dalam melakukann permainan karena teknik passing ini merupakan teknik yang paling dominan digunakan saat permainan futsal berlangsung.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkut” Sajoto (1988: 45). Menurut Sucipto (2000: 8), kalau

diperhatikan gerakan-gerakan pada permainan bola, gerakan yang paling dominan dari permainan ini adalah gerakan menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain bola. Gerakan menendang tersebut membutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat agar dapat melakukan tendangan secara maksimal dan tidak rentan terhadap cedera saat melakukan tendangan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas peneliti menyimpulkan kekuatan otot tungkai sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun olahraga khususnya futsal. Gerakan passing dalam futsal membutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat agar bola dapat bergerak cepat menuju sasaran dan tidak mudah diambil oleh lawan. Berdasarkan hasil dari uji hipotesis menggunakan rumus korelasi product moment berbantuan Microsoft Exel yang menunjukkan nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel, dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Apabila H_a diterima artinya terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing futsal di SMA Negeri 06 Bengkulu Selatan dengan nilai $r_{xy} = 0,93 > r_{tabel} = 0,444$. Besar sumbangan kekuatan otot tungkai sebesar 86,49% terhadap kemampuan passing futsal.

Artinya kekuatan otot tungkai merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan passing futsal dimana semakin baik kekuatan otot tungkai maka semakin bagus juga passing dilakukan. Passing yang tepat dan cepat membutuhkan latihan kekuatan otot tungkai yang terprogram dan dengan bimbingan pelatih untuk mengarahkan bagaimana dapat menghasilkan passing yang terarah dengan teknik yang benar dan tepat. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tahapan yang harus dilakukan dalam passing harus memiliki kekuatan otot tungkai yang bagus. Pernyataan inilah yang menjadikan dasar bahwa kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan passing dalam permainan futsal. Dengan kekuatan otot tungkai yang bagus maka keberhasilan dalam melakukan passing semakin tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan koefisien korelasi product momen terdapat

hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing futsal di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Hasil yang diperoleh dari perhitungan r hitung lebih besar daripada r tabel ($0,93 > 0,444$) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing futsal di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan dengan kontribusi variabel X terhadap Variabel Y sebesar 86,49%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila melatih kekuatan otot tungkai dengan baik dan benar maka kemampuan passing dapat menghasilkan keberhasilan passing yang baik cepat dan tepat..

Daftar Pustaka

- Amra, F. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, Volume 6 N(e-ISSN 2722-8282), 137–146. jpdo@ppj.unp.ac.id
- Febri, S., Komaini, A., & Gemaini, A. (2020). Modifikasi Cabang Olahraga Futsal Menjadi Futsal Mini Three on Three. *Jurnal Stamina*, 3(9), 675–691. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i9.605>
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.