



Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Long Pass Sepak Bola Pada Siswa Usia 15–16 Tahun Di SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk

Galih Kuncoro^{1*}, Moh. Nurkholis¹, Irwan Setiawan¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: galihkuncoro222@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini di berdasarkan observasi peneliti bahwa siswa belum bisa melakukan teknik *long pass* secara baik karena faktor didalam komponen kondisi fisik pada sepak bola yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok. Tujuan penelitian ini (1) Mengetahui ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan long pass sepak bola pada siswa usia 15 sampai 16 tahun di sekolah Sepak bola Poetra Kartoharjo. (2) Mengetahui ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan long pass Sepak bola pada siswa usia 15 sampai 16 tahun di sekolah sepak bola Poetra Kartoharjo. (3) Mengetahui ada pengaruh antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan *long pass* sepak bola pada siswa usia 15 sampai 16 tahun di sekolah sepak bola Poetra Kartoharjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek 30 siswa usia 15-16 tahun Ssb Poetra Kartoharjo Nganjuk dengan teknik *Purposive sampling*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan togok terhadap tendangan jarak jauh (*long pass*) pada siswa usia 15-16 Tahun Ssb Poetra Kartoharjo Nganjuk. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata sebesar 75, jauhnya lemparan ke dalam terendah sebesar 65 dan yang paling tinggi 96 standar deviasi 7,904.

Kata Kunci : Otot Tungkai, Togok, *Long pass*, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sejak pertama kali dimainkan di Indonesia pada awal abad ke-20, sepak bola telah berkembang melalui berbagai fase. Namun, terlepas dari berbagai kesulitan, sepak bola masih menjadi olahraga paling populer di Indonesia. Di masa depan, sepak bola Indonesia mungkin lebih baik dengan berbagai program untuk meningkatkan kualitas kompetisi, mengembangkan pemain muda, dan membiayai infrastruktur. Namun, untuk menjamin kemajuan dan kesuksesan global yang berkelanjutan, masalah seperti manajemen yang buruk, korupsi, dan kekerasan dari pendukung harus diatasi.

Sebagai hasil dari dukungan yang lebih besar dari pemerintah daerah, partisipasi masyarakat, dan pembangunan infrastruktur, perkembangan sepak bola di berbagai provinsi di Indonesia menunjukkan kemajuan yang signifikan. Setiap provinsi memiliki fokus yang berbeda untuk mengembangkan sepak bola, tergantung pada sumber daya yang mereka miliki dan tradisi lokal. Dengan dukungan pemerintah daerah, pembangunan infrastruktur, dan partisipasi

masyarakat yang meningkat, sepak bola telah berkembang pesat di berbagai provinsi Indonesia (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). Klub lokal sangat penting untuk menumbuhkan bakat muda dan meningkatkan kompetisi. Dengan investasi yang terus berlanjut dalam pusat latihan dan fasilitas, sepak bola Indonesia memiliki potensi untuk terus berkembang dan mencapai prestasi yang lebih baik di masa mendatang.

Meskipun Nganjuk belum sebesar kota-kota besar, sepak bola di Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur, telah mengalami kemajuan yang signifikan dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga ini dan membangun infrastruktur dan program pembinaan atlet. Namun, Nganjuk memiliki potensi besar untuk meningkatkan olahraga sepak bola. Kabupaten Nganjuk memiliki potensi besar untuk terus berkembang dalam bidang sepak bola dan menghasilkan pemain berkualitas yang mampu bersaing di tingkat lebih tinggi, dengan dukungan berkelanjutan dari pemerintah daerah, masyarakat, dan pemangku kepentingan lainnya.

Salah satu klub sepak bola di Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur, SSB Poerkar Nganjuk bertanggung jawab atas pembinaan dan pengembangan bakat sepak bola muda di daerah tersebut. SSB Poerkar Nganjuk didirikan untuk memberi anak-anak di Nganjuk dan daerah sekitarnya kesempatan untuk mengembangkan bakat sepak bola mereka. SSB Poerkar Nganjuk mungkin memiliki program pembinaan yang terorganisir untuk anak-anak dari usia dini hingga remaja. Program pembinaan ini dapat mencakup pelatihan teknik dasar sepak bola, taktik permainan, kebugaran fisik, dan elemen lain yang berkaitan dengan pertumbuhan pemain sepak bola (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). SSB Poerkar Nganjuk mungkin telah berprestasi dalam berbagai ajang lokal, regional, atau bahkan nasional, baik dalam turnamen, liga, atau jenis kompetisi lainnya. Keberhasilan SSB Poerkar dalam pembinaan bakat-bakat muda di bidang sepak bola dapat diukur melalui partisipasi aktif dalam berbagai acara olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data kuantitatif tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan. Penelitian ini dilakukan pada 28 Mei 2024 di lapangan SSB Poetra Kartoharjo kabupaten Nganjuk pukul 15.30-17.00 WIB. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, sampel diambil dari seluruh pemain SSB Poetra Kartoharjo dengan usia 15-16 tahun.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan satu tahap. Peneliti melakukan beberapa tes seperti; *standing long jump*, *standing trunk flexion*, *long pass*. Analisis data menggunakan metode statistik yang sesuai dengan hipotesa yang akan diuji. Karena penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, maka menggunakan korelasi product-moment dan korelasi ganda, yaitu untuk

mencari hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dan hubungan antara semua variabel bebas secara bersamaan dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda, dimana korelasi sederhana dilakukan untuk menguji keterkaitan antara Variabel Bebas (X) dan variabel Terikat (Y), sedangkan korelasi ganda digunakan untuk mengetahui korelasi secara bersamaan dari semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil pengujian hipotesis dapat disajikan seperti berikut ini:

Korelasi sederhana antara Daya ledak otot tungkai (X1) terhadap Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) dapat dilihat secara ringkas pada Tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil uji korelasi X1 dan Y

Variabel	Kategori	Hasil Hitung	
		Daya ledak otot tungkai (X1)	Tendangan jarak jauh (Y)
Daya ledak otot tungkai (X1)	Korelasi Variabel	1	0,545
	Sig. (2-tailed)		0,002
	Jumlah atlet	30	30
Tendangan jarak jauh (Y)	Korelasi Variabel	0,545	1
	Sig. (2-tailed)	0,002	
	Jumlah atlet	30	30

Berdasarkan hasil korelasi pearson pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai rtabel sebesar = 0,361. Daya ledak otot tungkai (X1) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) diperoleh nilai rhitung sebesar = 0,545 > rtabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,002 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Berarti ada hubungan antara Daya ledak otot tungkai (X1) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y).

Korelasi Sederhana antara Kelentukan Togok (X2) terhadap Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) dapat dilihat secara ringkas pada Tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil uji korelasi X2 dan Y

Variabel	Kategori	Hasil Hitung	
		Kelentukan togok (X2)	Tendangan jarak jauh (Y)
Kelentukan togok (X1)	Korelasi Variabel	1	-0,302
	Sig. (2-tailed)		0,104
	Jumlah atlet	30	30
Tendangan jarak jauh (Y)	Korelasi Variabel	-0,302	1
	Sig. (2-tailed)	0,104	
	Jumlah atlet	30	30

Berdasarkan hasil korelasi pearson pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai rtabel sebesar = 0,361. Kelentukan Togok (X2) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) diperoleh nilai rhitung sebesar = -0,302 > rtabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,104 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan Togok (X2) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y).

Hasil Keberartian Garis Model dapat dilihat secara ringkas pada Tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil keberartian garis model

Variabel	Koefisien tidak terstandarisasi		Koefisien terstandarisasi	Nilai t	Nilai Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Konstan	74,823	11,506		6,503	0,000
Daya ledak otot tungkai	4,920	2,213	0,378	2,223	0,035
Kelentukan togok	-0,735	0,497	0,252	-1,480	0,150

Hasil uji keberartian membandingkan t hitung dengan t tabel, pada taraf 5% dengan jumlah sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai t tabel sebesar 2,042. Pada X1 dengan Y diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,223 > t_{tabel} = 2,042$ dengan sig. $0,035 < 0,05$ (taraf signifikan 5%), X2 dengan Y diperoleh $t_{hitung} = -1,480 < t_{tabel} = 2,042$ dengan sig. $0,150 < 0,05$ (taraf signifikan 5%), dengan demikian dapat diartikan bahwa data yang diperoleh Berarti.

Korelasi ganda antara Daya ledak otot tungkai (X1), Kelentukan Togok (X2), terhadap Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) dapat dilihat secara ringkas pada Tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil uji korelasi ganda

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	Nilai F	Nilai Sig.
Regresi	420,281	2	210,141	4,077	0,028
Sisa (R)	1391,585	27	51,540		
Total	1811,867	29			

Berdasarkan hasil uji F pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 diperoleh nilai f_{tabel} dengan df $30-1=29$ sebesar 2,92. Daya ledak otot tungkai (X1), Kelentukan Togok (X2) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) diperoleh nilai F_{hitung} sebesar $4,077 > f_{tabel} = 2,92$ dengan nilai sig $0,028 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara Daya ledak otot tungkai (X1), Kelentukan Togok (X2) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y).

Tabel 5. Hasil koefisien nilai R square

Model	Nilai R	R square	R square yang disesuaikan	Estimasi standart eror	Mengubah statistik				
					R square	Nilai F	Df 1	Df 2	Nilai F
1	0,482	0,232	0,175	7,179	0,232	4,077	2	27	0,028

Sepak bola adalah permainan olahraga yang paling digemari oleh seluruh dunia. Didalam pertandingannya terdapat 2 regu yang di dalam satu regu ada 11 pemain dan beberapa pemain cadangan lainnya, setiap bermain pemain berusaha untuk mencetak bola ke gawang lawan yang disebut gol. Dalam suatu pertandingan Sepak bola juga ada seseorang yang memimpin pertandingan yang disebut wasit. Selain tugas memimpin pertandingan, wasit juga bertugas untuk mengawasi jalannya pertandingan dan memberikan peringatan pada pemain (Haryanto, 2018:1).

Teknik umpan jauh merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet dalam permainan sepak bola. Teknik ini cocok untuk umpan-umpan jarak jauh yang penting untuk mengatur serangan dan menciptakan peluang mencetak gol dalam pertandingan. Jika pemain mempunyai kemampuan passing panjang yang baik, peluang untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar (Soniawan & Irawan, 2018).

Daya ledak otot tungkai adalah salah satu komponen gerak yang sangat penting dalam melakukan aktivitas berat, terutama dalam gerakan seperti pencak silat, karena dapat menentukan seberapa kuat seseorang dapat memukul atau menendang. Di sisi lain, daya tahan kekuatan mengacu pada kemampuan untuk menjalankan aktivitas tersebut dengan koordinasi gerak yang beragam. (Gustama et al., 2021) menggambarkan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mencapai kekuatan maksimum dengan upaya yang dikerahkan dalam waktu sesingkat mungkin.

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam rentang gerak sendi dan otot secara maksimal tanpa hambatan atau cedera pada persendian. Togok merupakan bagian tubuh yang membentuk batang badan bagian belakang. Menurut (Hidayat, 2022), kelenturan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, suhu otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang. Komponen-komponen ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa luas ruang gerak sendi seseorang dapat mencapai. Penting untuk terus melatih faktor-faktor ini agar seseorang dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang luas tanpa merusak sendi tersebut. Kurangnya kelenturan dapat menyebabkan ketegangan berlebih pada otot, mengganggu fungsi saraf dan otot, sehingga lebih rentan terhadap cedera. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelenturan togok menunjukkan sejauh mana sendi dan tulang belakang dapat bergerak secara maksimal. Semakin lentur togok, semakin baik kelenturan yang dihasilkan.

Pengaruh Daya ledak otot tungkai (X1) terhadap Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y) merupakan suatu kesatuan yang padu. Hasil penghitungan yang dilakukan oleh peneliti menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Daya ledak otot tungkai (X1) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y). Seperti hasil Penelitian dari Penelitian yang dilakukan oleh (Afif & Maidarman, 2019) dengan judul "Hubungan Kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* Sepak bola". Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *long passing* pemain Sekolah Sepak bola Balai Baru Padang dengan koefisien korelasi = 0.4330 pada $\alpha = 0.05$. r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.4736 > r_{tab} 0.4330. Artinya kemampuan *long passing* pemain dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai. Jadi dapat diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Daya ledak otot tungkai (X1) dengan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) (Y). Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki Daya ledak otot tungkai yang baik maka akan memudahkan siswa tersebut dalam melakukan Tendangan Jarak Jauh (*long pass*) yang digunakan untuk Mengagalkan serangan

lawan pada saat melakukan taktik bertahan dan dapat digunakan untuk menendang bola kearah gawang lawan (Husein & Nurkholis, 2018).

KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh yang Signifikan Antara Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Terhadap *Long Pass* Pada Siswa SSB Poetra Nganjuk. Tidak terdapat Pengaruh yang Signifikan Antara Kelentukan Togok Terhadap *Long Pass* Siswa SSB Poetra Nganjuk. Terdapat Pengaruh yang Signifikan Antara Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap *Long Pass* Pada Siswa SSB Poetra Nganjuk.

Pengaruh daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok pada siswa usia 15-16 tahun SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk memiliki pengaruh yang baik sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dari kedua variabel bebas tersebut memiliki keterkaitan terhadap variabel terikat dan saling berpengaruh satu sama lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, M. Akbar Husein, Sugito, Puspodari, & Weda. (2024). Football players' satisfaction with the quality of services provided by youth football coaching clubs. *Sport TK, 13*, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.551561>
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 5*(1), 29–39.
- Haryanto. (2018). *BUKU SEPAK BOLA. Jakarta Timur: PT. ADFALE PRIMA CIPTA.*
- Hidayat, R. (2022). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Kelenturan Togok Terhadap Hasil Lempar Lembing Siswa Kelas 2 IPS SMA Negeri 1 Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Universitas Islam Riau.* http://id.m.wikipedia.org/wiki/Lapangan_sepak_bola
- Husein, A. A., & Nurkholis, M. (2018). PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Bravo's Jurnal, 6*(1), 1–8.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh terhadap Kemampuan Long Passing Sepak bola. *Jurnal Performa Olahraga, 3*(01). <https://doi.org/10.24036/kepel.v3i01.18>
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1–11.