

**PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGOPER BOLA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA****¹Marselino Malanse²Fredrik Sumarauw³Nofrie Sondakh***Correspondence* : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia1. Email; ¹marselinomalanse17@gmail.com, ²sumarauwfredrik@unima.ac.id³nofriesondakh@gmail.com**ABSTRAK**

Pengkajian ini didapatkan masalah apakah ditemukan dampak latihan power tungkai tentang kelihaian mengoper bola dipertandingan sepakbola kepada Mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima?

Sistem percobaan yang digunakan ialah struktur eksperimen melalui perbuatan berbentuk latihan power tungkai yang dibagikan selama 8 Pekan. Anggota/populasi ialah keseluruhan Mahasiswa putra Semester V Jurusan PKL FIK Unima sebanyak 26 orang dengan ilustrasi dibelah menyerupai 2 kelompok daripada itu 13 team eksperimen lalu 13 oranglainya untuk tim control. Perlengkapan penghimpunan bahan ialah Test Menyepak Dan Memberhentikan Bola cabang olahraga sepak bola. Taksiran pendalaman dipakai *Randomized control groups pre-test and post-test design*.

Kajian hipotesis dihasilkan, memperoleh $t_{\text{observasi}} = 6,18$ dibanding t_{tabel} terperoleh dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 13 + 13 - 2 = 24$ dan taraf keyakinan $\alpha = 0,05 = 1,711$. Setara dengan ukuran uji coba terima H_0 asal t_{obe} lebih sedang dari t_{tab} dan tolak H_0 jika $T_{\text{observasi}}$ lebih besar dari T_{tabel} . Maka oleh itu T_{obe} lebih besar dari T_{tab} untuk itu analisa menerangkan bahwa tolak H_0 dan terima H_a .

Pengkajian menyimpulkan tampak latihan power tungkai keterampilan mengoper bola tentang permainan sepak bola Mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima

Kata Kunci: Power Tungkai , Kemampuan Mengoper**ABSTRACT**

This study found the problem of whether it was found the impact of leg power training on the skill of passing the ball in a football game to the students of the PKL FIK Unima Department?

The experimental system used is an experimental structure through actions in the form of leg power exercises which are distributed for 8 weeks. Members/population are all male students of Semester V of PKL FIK Unima as many as 26 people with the illustration divided into 2 groups, from that 13 experimental teams and 13 others for the control team. The material collection equipment is the Kicking Test and Stopping the Ball in the sport of soccer. The deepening estimation was used Randomized control groups pre-test and post-test design.

Hypothesis study was generated, obtained observation = 6.18 compared to t table obtained from degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 13 + 13 - 2 = 24$ and confidence level = 0.05 = 1.711. Equivalent to the size of the trial accept H_0 as long as t_{obe} is more moderate than t_{tab} and reject H_0 if the observation is greater than T_{table} . Therefore, T_{obe} is bigger than T_{tab} , for that the analysis explains that reject H_0 and accept H_a .

The study concluded that it was seen that the exercise of leg power, ball passing skills regarding the game of soccer, Students of the PKL Department, FIK Unima

Keywords: Leg Power, Passing Ability

Pendahuluan

Menjaga kesegeran jasmani ialah satu cara dalam Olahraga agar tetap berada dalam Kondisi yang sempruna serta untuk memelihara kesehatan, memperkuat otot-otot. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi

Sepakbola merupakan permainan beregu yang memiliki keistimewaan yaitu permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tedangan hukumannya.

Teknikk yang termasuk yakni menendang yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah menendang dengan tujuan mengoper bola. Bolayangdiberikan(*passing*) sangat penting dalam permainan karena mengingat permainan sepak bola merupakan permainan beregu maka setiap pemain perlu melakukan kerjasama dalam usaha menciptakan gol. Kerjasama yang dimaksud adalah saling membagi bola kepada teman melalui operan yang tepat sehingga akan mempermudah dalam menyusun serangan dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Untuk menunjang kemampuan serta ketepatan operan dalam permainan sepak bola, pemain harus memiliki bagian limitasi tubuh meliputi (*strength*) kekuatan, (*endurance*) daya tahan, (*speed*) kecepatan, (*fleksibility*) kelenturan, (*agility*) kelincahan, (*power*), serta koordinasi. Selain itu anasir kerangka fisik yang terkemuka untk melakukan operan yait daya ledak, lebih khusus daya ledak otot tungkai.

Agar tendangan atau operan menjadi jauh, dibutuhkan power tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power tungkai, dapat menggunakan beban seperti *barbell*, *katrol* serta melakukan tehnik operan sebanyak mungki dengan menambah jarak (sasaran). Jika seorang pemain memiliki power tungkai yang baik akan menghasilkan operan yang kuat/jauh dan cepat sehingga akan menyulitkan pemain lawan merebut bola tersebut.

Jika mengamati kemampuan siswa SMK Negeri I Siau Timur dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun dalam permainan sehari-hari, masih didapatkan siswa yang belum mampu melakukan operan dengan maksimal. Hal ini nampak pada saat memberikan operan, bola tersebut tidak sampai atau tidak tepat pada sasaran yaitu pemain satu tim, sehingga bola dapat dikuasai oleh pemain lawan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepakbola yang menguasai tehnik dasar operan yang baik dan ditunjang oleh komponen power tungkai yang baik, akan dapat menghasilkan sebuah tendangan yang jauh, cepat dan tepat pada sasaran. Atas alasan tersebut di atas, penulis ingin menguraikan secara ilmiah tentang kontribusi latihan power tungkai terhadap kemampuan mengoper bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Negeri I Siau Timur.

Metode Penelitian

Matode eksperimen dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil dari latihan power tungkai maka populasi yaitu semua siswa putra SMK Negeri I Siau Timur Kelas XI sebanyak 26 orang. Karena populasi dalam penelitian ini kecil, maka sampel dari penelitian ini adalah keseluruhan populasi. Dari jumlah 26 siswa dipilah membentuk 2 Kelompokk tiap-tiap 13 grop experimen serta 13 oranglainnya pada grup control.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu latihan power tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan mengoper bola sebagai variabel terikat. Adapun data yang dianalisa dengan statistik adalah data kemampuan mengoper bola kelompok eksperimen dan data kemampuan mengoper bola kelompok kontrol. Data yang dimaksud yakni Sbb:

Data Pengukuran Kemampuan Mengoper bola

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
11	14	13	14
22	25	18	18
19	21	21	22
17	20	14	15
18	22	17	19
20	23	20	20
14	18	16	17
16	22	13	14
19	21	14	15
15	19	15	15
14	17	16	14
16	18	14	13
13	16	19	21
214		210	

Gain Score Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
3	1
3	0
2	1
3	1
4	2
3	0
4	1
6	1
2	1
4	0
3	-2
2	-1
3	2
42	7

Disertasi pengkajian untuk menguji rata-rata peningkatan mengoper bola kelompok eksperimen lebih benar dibanding umumnya keahlian mengoper kelompok kontrol. Dalam pengujian yang dimaksud yakni mengumpamakan mengoper bola team eksperimen yang didapat dari latihan power tunggal dengan lamanya waktu pekan kedelapan serta umumnya kemahiran mengoper bola tim Control.

Kelompok eksperimen memakai perhitungan standar deviasi gain score

X_1	$(X_1 - \bar{X})^2$
3	0,0529
3	0,0529
2	1,5129
3	0,0529
4	0,5929
3	0,0529
4	0,5929
6	7,6729
2	1,5129
4	0,5929
3	0,0529
2	1,5129
3	0,5259

Diketahui :

$\bar{X}_1 = 3,23$ $\sum(X - \bar{X})^2 = 14,3087$

$$Sd^2 = \frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$= \frac{14,3087}{12}$$

$$= 1,19239166666$$

Sd = $\sqrt{1,19239166666}$

$$= 1,09196687983$$

Sd = 1,09

Anggota control hitungan standar deviasi gain score

X_2	$(X_2 - \bar{X})^2$
1	0,2116
0	0,2916
1	0,2116
1	0,2116
2	2,1316
0	0,2916
1	0,2116
1	0,2116

1	0,2116
0	0,2916
-2	6,4516
-1	2,3716
2	2,1316

Diketahui :

$$\bar{X}_2 = 0,54 \qquad \Sigma(X - \bar{X})^2 = 15,2308$$

$$Sd^2 = \frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n-1}$$

$$= \frac{15,2308}{13}$$

$$= 1,26923333333$$

$$Sd = \sqrt{1,26923333333}$$

$$= 1,12660256227$$

$$Sd = 1,13$$

Terhitung dari datta di atas memperoleh:

$$\bar{X}_1 = 3,23 \qquad \bar{X}_2 = 0,54$$

$$n_1 = 13 \qquad n_2 = 13$$

$$Sd_1 = 1,09 \qquad Sd_2 = 1,13$$

$$Sd_1^2 = 1,1881 \qquad Sd_2^2 = 1,2769$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$= \frac{(13 - 1)1,1881 + (13 - 1)1,2769}{13 + 13 - 2}$$

$$= \frac{(12 \times 1,1881) + (12 \times 1,2769)}{13 + 13 - 2}$$

$$= \frac{14,2572 + 15,3228}{26 - 2}$$

$$= \frac{29,58}{24}$$

$$= 1,2325$$

$$s = \sqrt{1,2325}$$

$$\begin{aligned}
 &= 1,11018016555 \\
 &= 1,11 \text{ (dibulatkan)} \\
 t &= \frac{X_1 - X_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\
 &= \frac{3,23 - 0,54}{1,11 \sqrt{\frac{1}{13} + \frac{1}{13}}} \\
 &= \frac{3,23 - 0,54}{1,11 \sqrt{0,15384615384}} \\
 &= \frac{2,69}{1,11 \times 0,39223227026} \\
 &= \frac{2,69}{0,43537781998} \\
 &= 6,17854166324 \\
 &= 6,18 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

Berlandaskan buah yang dihasilkann dari hitungana analisis terlihat diatas disimpulkann bahawa rata-rata keahlian mengoper bola grup esperimen lebih bagus dibanding kemahiran mengoperbola kelompokcontrol. Maka yang dimaksudan pada perhitungan ketaerampilan mengoper bolla yaitu betul-betul dariadanya keahlian mengopper bola akibat darii pelatihann bebentuk pwer otot tungkai yang memakn waktu 2 bulan.

Kesimpulan

Analisa data atau memakaii analisaa uji statistik memperlihatkan hipotesaa penggalian dinyatkan umunnya kemahirann mengoper bola kelpmkexperimen yang diberi selama pekan ke-8 lebih tinggi dibandingkan rata-raata anggotaa yang tidakmenrima perlkaauan. Hal ini daapat dibuktikan daritingkat kebenarannya dengan menolak H_0 karena t hitung lebih besar dari t tabel dan menerima hipotesia statistik yang artinya rata-rata kemampuan mengoper bola kelompok eksperimen lebih baik dari kemampuan mengoper bola kelompok kontrol.

Dalam halini dapatt disimpulan ialah ditemukannya dampak latihan power tungkai untuk keahlian mengoper bola tentang cabang O.R sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Ary Donald, Jacobs Lucy Cheser and Asyhar Rosavich, *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya, 1982

Bompa Dalam Sukirno. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Unsri Palembang. 2011.

Harsono, *Gerakan Nasional Garuda Emas*, Panduan Kepelatihan, Koni Pusat, Oktober 2000.

Sudjana, *Metode Statistik Edisi IV*. Tarsito Bandung, 1986

Sukirno. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Unsri Palembang. 2011.

www.anatomimanusia.com.mei2018

www.tutorialolahraga.com. Maret.05.03.2019.10.15

www.milo.co.id. Februari.2019

www.firdaus3macamsport.blogspot.com diakses pada Selasa 5-3-2019.Jam. 10.15