

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 3 TONDANO

¹Jeanne Malonda, ²Meike Jelly Mumekeh, ³Henri Hidayat

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹jeannemalonda@unima.ac.id, ²miekemumekeh@unima.ac.id, ³henryhidayats@unima.ac.id

Diterima:12.-11-23

Direvisi :14-11-23

Disetujui : 27-11-23

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan untuk menilai pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepak bola di kalangan siswa SMA Negeri 3 Tondano. Pendekatan yang digunakan adalah metode eksperimental, dengan memberikan latihan selama enam minggu. Populasi studi mencakup semua siswa laki-laki dari SMA Negeri 3 Tondano, yang berjumlah 56 orang, dengan sampel sebesar 24 orang. Mereka dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kemampuan passing bola. Desain penelitian mengadopsi metode randomized control groups pre-test dan post-test. Hipotesis diuji menggunakan teknik statistik Uji t. Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa nilai t observasi adalah 12,86, sedangkan nilai t tabel adalah 2,074 dengan derajat kebebasan 22 dan tingkat signifikansi 0,05. Berdasarkan kriteria pengujian, hipotesis nol (H_0) akan ditolak jika nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel, dan hipotesis alternatif (H_a) akan diterima. Dalam konteks ini, nilai t observasi lebih tinggi dari nilai t tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bola dalam permainan sepak bola di kalangan siswa SMA Negeri 3 Tondano.

Kata Kunci: Latihan Kekuatan otot tungkai, Kemampuan passing

Abstract

This research was intended to assess the effect of leg muscle training on ball passing ability in soccer games among students at SMA Negeri 3 Tondano. The approach used was an experimental method, providing training for six weeks. The study population included all male students from SMA Negeri 3 Tondano, totaling 56 people, with a sample of 24 people. They were randomly divided into two groups: experimental group and control group. The instrument used for data collection was a ball passing ability test. The research design adopted a randomized control groups pre-test and post-test method. The hypothesis was tested using the t test statistical technique. The results of the hypothesis analysis show that the observation t value is 12.86, while the t table value is 2.074 with 22 degrees of freedom and a significance level of 0.05. Based on the testing criteria, the null hypothesis (H_0) will be rejected if the observation t value is greater than the table t value, and the alternative hypothesis (H_a) will be accepted. In this context, the observation t value is higher than the table t value, so H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of this research is that leg muscle training has a significant influence on ball passing ability in soccer games among students at SMA Negeri 3 Tondano.

Keywords: Leg Muscle Strength Training, Passing Ability

Pendahuluan

Olahraga sepak bola merupakan suatu kumpulan antara sebelas pemain dalam setiap dua tim yang bertanding, termasuk satu penjaga gawang. Pemain utama menggunakan kaki untuk mengontrol bola, lain juga dengan penjaga gawang yang mengharuskan menggunakan tangan di dalam area penalti. Sehingga tujuan yang harus tercapai jika bermain sepak bola adalah mencetak gol sebanyak - banyaknya sambil mempertahankan lawan memasukan bola kedalam gawang sendiri. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik, diperlukan penguasaan teknik dasar, pemahaman strategi serta tadik dan mengharuskan memiliki kondisi fisik yang prima, serta kedewasaan mental. Teori yang disampaikan oleh Sukatamsi menekankan pentingnya pengembangan teknik, kondisi fisik, taktik, dan kedewasaan mental dalam meraih prestasi dalam sepak bola. Sepak bola populer karena teknik dasarnya yang mudah dipahami, aturan yang tidak terlalu rumit, dan pertandingan yang menarik untuk ditonton.

Keterampilan dasar seperti tendangan, trik, mengontrol bola, sundulan, merebut bola, melempar dalam, dan menjaga gawang merupakan hal penting bagi seorang atlet profesional. Salah satu keterampilan yang krusial dalam mencetak gol adalah pasing bola. Pasing bola memainkan peran penting dalam permainan karena bola yang dipas harus mudah untuk dikendalikan agar tidak mudah direbut lawan, dan memudahkan untuk disalurkan kepada rekan setim atau untuk melakukan tendangan ke gawang lawan. Namun, masih banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan bola dengan baik, terutama saat melakukan pasing. Hal ini juga diperhatikan di SMA Negeri 3 Tondano, di mana siswa masih belajar untuk menguasai teknik pasing bola dengan sempurna.

Penerapan teknik pasing bola memerlukan kekuatan otot tungkai yang efisien dan efektif. Metode latihan langsung kekuatan otot tungkai merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pasing bola. Proses latihan yang sering dilakukan yang menyebabkan suatu hal dalam kondisi fisik kita dapat menjadi lebih baik dan dapat diandalkan oleh setiap pemain dalam mencetak gol. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh latihan kekuatan otot yang sering kita pergunakan dalam permainan sepak bola di mana otot tungkai yang dapat dilakukan dalam peningkatan dalam permainan sepak bola, terutama di kalangan siswa SMA Negeri 3 Tondano. Studi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas calon guru dan pelatih olahraga serta memberi panduan kepada pemain sepakbola dan guru pendidikan jasmani.

Metode Penelitian

Berdasarkan penelitian yang di lakukan, penerapan metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian yang dikenal sebagai "randomized control group pre-test and post-test design". Berikut adalah rincian desain yang di pakai melalui penelitian ini di lakukan..

Tabel 1 .Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
(R) A	Y ₁	X	Y ₂
(R) B	Y ₁	-	Y ₂

Dalam penelitian ini, simbol-simbol berikut digunakan:

- Y₁: Hasil tes pada awal penelitian
- Y₂: Hasil tes pada akhir penelitian
- R: Penanda untuk randomisasi
- B: Kelompok Kontrol
- A: Kelompok Intervensi
- X: Perlakuan yang diberikan dalam periode tertentu

Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Tondano, yang berjumlah 54 orang. Sampel penelitian diambil sebanyak 33% dari populasi menggunakan teknik "simple random sampling", otal sampel yang kami ambil adalah 24 orang. Setelah itu, kami membagi sampel tersebut dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi, di mana masing-masing terdiri dari 12 orang. Kami menggunakan tes passing bola sebagai alat untuk mengumpulkan data. Untuk menguji hipotesis, kami menggunakan uji-t berdasarkan dua sampel independen dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Sebelumnya, kami melakukan uji Normalitas dan uji Uji homogenitas digunakan untuk memeriksa apakah data kami memenuhi syarat-syarat uji parametrik. Dengan kata lain, ini membantu kita memastikan bahwa varians antara kedua kelompok sampel seragam. Hal ini penting untuk memastikan keandalan dan keakuratan hasil analisis statistik yang akan dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Pertama-tama, kami melakukan uji Lilliefors untuk mengevaluasi apakah data yang kami gunakan mengikuti distribusi normal. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai perbedaan atau observasi terbesar (L observasi) adalah 0,132. Dengan nilai kritis $\alpha=0,05$ dan ukuran sampel $n=12$, nilai L tabel adalah 0,242. Dalam hal ini, nilai observasi kami (0,132) lebih rendah dari nilai kritis (0,242), yang mengarah pada penerimaan hipotesis nol (H_0). Ini berarti kami menerima bahwa data kami berasal dari populasi yang mengikuti distribusi normal untuk kedua kelompok.

Selanjutnya, kami menggunakan uji F untuk memeriksa keseragaman variasi antara kedua kelompok sampel. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai F observasi adalah 1,1323, yang lebih rendah dari nilai F tabel yang relevan. Oleh karena itu, kami menerima hipotesis nol (H_0), yang menandakan variasi seragam antara kedua kelompok.

Dalam melanjutkan analisis, kami mempertimbangkan hasil uji normalitas dan homogenitas sebelum melakukan pengujian hipotesis. Setelah memastikan bahwa syarat-syarat dasar terpenuhi, kami menganalisis hipotesis yang diajukan. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam kelompok eksperimen, kemampuan passing bola terbukti lebih tinggi daripada kelompok kontrol, dengan nilai t observasi mencapai 12,86. Dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan yang sesuai, kami membandingkan nilai t observasi dengan nilai t tabel yang telah dihitung. Sebagai hasilnya, karena nilai t observasi melebihi nilai t tabel, maka kami menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Kesimpulan ini menguatkan bahwa peningkatan kemampuan passing bola terjadi berkat latihan kekuatan otot tungkai selama periode enam minggu..

Dengan demikian, hasil penelitian kami mengonfirmasi pengaruh positif dari latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing bola pada siswa SMA Negeri 3 Tondano. Ini menggambarkan pentingnya latihan yang terstruktur dan berkelanjutan dalam meningkatkan keterampilan dalam permainan sepak bola.

Kesimpulan

Dari analisis data menggunakan metode statistik, didapati bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan passing bola kelompok eksperimen yang melakukan latihan kekuatan otot tungkai selama enam minggu lebih tinggi daripada kelompok yang tidak melakukan latihan, dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai

selama enam minggu, dilakukan tiga kali seminggu, dapat meningkatkan kemampuan passing bola pada siswa SMA Negeri 3 Tondano.

Daftar Pustaka

- Arrow J. Anita. 1972. Taxonomy Of The Psychomotor Domain A Guide Developing Behavioral Objective. New York: Long man Inc.
- Bompa, 1999. *Periodization : Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendall Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. 1983. Akta Mengajar. VB Jakarta
- Harsono, 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Harsono., 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- I Putu Gede Adiatmika. 1998. Pemeriksaan Kesehatan Jasmani, Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.Denpasar.
- Mielke Danny., 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Pakar Raya, Bandung.
- Moeloe Dagsina, 1984 Dasar-Dasar Fisiologi Kesehatan Dan Latihan Fisik Kesehatan Olahraga, Program Fisiologi Olahraga. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Depdiknas. Ditjen Dikdasmen. Jakarta.
- Nosseck, J. 1982, *Teori Umum Latihan*. (Dr. A. Eleyae, Pengalih bahasa). Lagos: Pan African Press Ltd.
- Pate, R.R., McClenaghan, B., and Rotella, R. 1984. *Scientific Foundation of Coahing*. Philadelphia: Sounders Colleague Publishing.
- Pearce C. Evelyn 1999. Anatomi Dan Fisiologis Untuk Paramedis. PT Gramedia Jakarta
- Richard Widdows dan Paul Buckle. 1981. Sepak Bola Keterampilan, Taktik Dan Fakta. Hongkong; Octopus Books Limited.
- Sajoto Mochammad. 1995 Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize Semarang.
- Suharno. 1991. *MetodologiPelatihan*. MateriPenataranPelatih Tingkat Dasar, KONIPusat, Jakarta.
- Suhantoro. 1999. Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Tenaga Kerja, Jakarta : Menpora.

Soekarman.(1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatihan dan Atlet*: Jakarta : Intil dayu Press

_____ 1984. Tes Dan Pengukuran, Kurnia Jakarta.

USMPn H. & Akbar. 2006. Pengantar Statistik. PT. Bumi Aksara. Jakarta