

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI  
DAN KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN HASIL KEMAMPUAN *PASSING*  
SEPAKBOLA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP ISLAM ULUL ALBAB  
KABUPATEN NGANJUK**



**Oleh:**

**MOHAMMAD ANDRIAS PRASETYA**

**NPM : 13.1.01.09.0085**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Wasis Himawanto, M.Or**
- 2. Irwan Setiawan, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2018**

## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




### Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Mohammad Andrias Prasetya  
NPM : 13.1.01.09.0085  
Telepon/HP : 085736650003  
Alamat Surel (Email) : andriasprasetya1996@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara Panjang Tungkai, *Power* Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Hasil Kemampuan *Passing* Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk.  
Fakultas – Program Studi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan- Penjasokesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2018
Pembimbing I  Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	Pembimbing II  Irwan Setiawan, M.Pd. NIDN. 0716028902	Penulis,  Mohammad Andrias Prasetya NPM. 13.1.01.09.0085

# HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN HASIL KEMAMPUAN *PASSING* SEPAKBOLA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP ISLAM ULUL ALBAB KABUPATEN NGANJUK

Mohammad Andrias Prasetya

NPM : 13.1.01.09.0085

FKIP- PENJASKESREK

Email : andriasprasetya1996@gmail.com

Wasis Himawanto, M.Or.<sup>1</sup>, Irwan Setiawan, M.Pd.<sup>2</sup>

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk, sebanyak 25 siswa. Jumlah sampel sebanyak 25 siswa dari semua jumlah populasi. Teknik pengambilan data menggunakan metode *study* lapangan yaitu dapat memberikan tes mengenai data yang ada tentang panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi melalui uji normalitas dan linieritas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan antara panjang tungkai dengan dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk, diperoleh nilai  $r$ -hitung 0,640 > nilai  $r$ -tabel 0,381. (2) Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk, diperoleh nilai  $r$ -hitung 0,505 > nilai  $r$ -tabel 0,381. (3) Ada hubungan antara keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk, diperoleh nilai  $r$ -hitung 0,824 > nilai  $r$ -tabel 0,381. (4) Ada hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk, diperoleh nilai  $f$ -hitung 22,694 > nilai  $f$ -tabel 3,072.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa antara panjang tungkai, *power* otot tungkai, dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* menunjukkan adanya hubungan.

**KATA KUNCI** : panjang tungkai, *power* otot tungkai, keseimbangan tubuh dan kemampuan *passing* sepakbola.



## I. LATAR BELAKANG

Manusia harus berjuang untuk dapat hidup dari kekayaan alam dari usaha-usaha apa saja untuk dapat memenuhi syarat-syarat kehidupannya yang minimal dengan tenaga dan pikiran. Untuk itu manusia mengembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya. Di samping itu menjadi kebutuhan hidup tiap manusia, untuk melakukan kegiatan-kegiatan bersama dalam bentuk permainan dan menjadi sifat manusia untuk mencoba kekuatan dan ketangkasannya dengan manusia lain.

Suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri, bahwa Ilmu Pengetahuan di zaman modern ini benar-benar telah berkembang dengan cepat dan mengagumkan, seperti halnya Ilmu Pengetahuan yang berhubungan dengan teknologi dan industri. Hal ini terbukti dengan ditemukannya beberapa alat canggih yang dapat membantu menyelesaikan pekerjaan manusia, misalnya mesin industri robot dan komputer.

Sehubungan dengan kenyataan tersebut diatas, terjadi pula pada dunia olahraga, Arma Abdoellah (1981: 21) olahraga telah terdapat dalam semua kebudayaan, bahkan di dalam kebudayaan

yang tertua sekalipun. Olahraga dilakukan sebagai latihan, sebagai penggemblengan diri, sebagai rekreasi, sebagai pendidikan, sebagai mata pencaharian, sebagai tontonan, sebagai kebudayaan. Oleh karena itu olahraga erat hubungannya dengan kehidupan manusia. Olahraga yang dilaksanakan atau dipimpin dengan baik akan dapat memberi sumbangan akan pemecahan masalah tersebut di atas, dan dapat bermanfaat sebagaimana mestinya bagi para peserta olahraga.

Dalam olahraga sepakbola banyak sekali masalah yang timbul, sehingga hal ini banyak mengundang orang-orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga untuk ikut menyumbangkan tenaga maupun pikirannya demi darma baktinya secara maksimal pada olahraga di Negara kita khususnya cabang olahraga sepakbola. Arma Abdoellah (1981: 409) Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Berbeda dengan permainan bolavoli atau bolabasket, dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Disukai oleh masyarakat perkotaan sampai ke pedesaan, kaum tua, muda dan anak-anak. Sepakbola merupakan



permainan olahraga beregu dengan satu bola besar. Dalam permainan sepakbola ini terdiri dari dua regu, setiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang, dengan susunan lima orang bagian depan, tiga orang bagian penghalang, dua orang bagian belakang dan satu orang penjaga gawang (penjaga mistar).

Sepakbola telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Ia merupakan olahraga yang paling populer dan digemari masyarakat. Hingga saat ini belum diketahui dari mana asal mula permainan sepakbola ini dan siapa penciptanya banyak daerah dikenal telah memainkan permainan ini. Misalnya, sepakbola telah dikenal masyarakat cina sekitar 2500 tahun yang lalu. Mereka telah memainkan sejenis sepakbola dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Mereka menamakan permainan ini dengan nama TSU CHU, suku asli di polinesia telah memainkan sejenis permainan sepakbola. Mereka mereka memainkan bola yang terbuat dari bambu. Begitu juga orang orang Eskimo (inuit) telah mengenal sepakbola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari kulit.

Bila ditinjau dari perkembangannya, olahraga sepakbola di Indonesia telah mengalami perkembangan seperti halnya olahraga lain. Peningkatan olahraga sepakbola bukan saja merupakan dambaan

dari para pemain dan kalangan olahraga saja, tetapi juga masyarakat luas pada umumnya. Berbanding terbalik dengan kenyataannya, ternyata prestasi olahraga sepakbola tertinggal jauh apabila dibandingkan dengan negara-negara Eropa dan Amerika Latin, bahkan untuk bersaing di tingkat Asia kita belum mampu berbuat banyak dan paling hanya mampu di tingkat Asia Tenggara.

Untuk mengejar ketinggalan tersebut, berbagai macam usaha telah dilakukan PSSI, mulai dari peningkatan mutu pemain, bahkan sampai pengiriman pemain untuk belajar dan berguru olahraga sepakbola di negara lain. Bahkan sampai adanya sistem naturalisasi pemain, maksudnya dengan menjadikan pemain yang memiliki darah keturunan orang Indonesia atau warga negara asing yang lama bermain di Indonesia yang bersedia menjadi warga Negara Indonesia dan membela Tim Nasional sepakbola Indonesia.

Untuk dapat bermain sepakbola orang hanya memerlukan bola dan sebidang tanah kosong untuk lapangan. Tetapi persoalan tidak cukup sampai di situ, untuk mencapai prestasi sepakbola yang kita harapkan tentunya banyak faktor yang harus di kuasai dan dimiliki, pemain tersebut perlu mempunyai persyaratan fisik yang mendukung, karena bermain sepakbola memerlukan kekuatan dan tenaga yang



besar untuk bergerak, seperti berlari, melompat, menyundul dan menendang bola dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan guna mencapai kemenangan.

SMP Islam Ulul Albab salah satu sekolah yang di dalamnya ada ekstrakurikuler sepakbola. Sepakbola merupakan wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, selain itu juga merupakan jalur pembinaan dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar terus berlangsung dengan baik. Pada cabang sepakbola tentunya mereka dituntut untuk memiliki *skill* yang baik. Dan salah satu *skill* yang dibutuhkan para pemain adalah *passing*.

*Passing* atau menendang bola merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena menendang merupakan gerakan dasar dari permainan sepakbola, maka kita harus memperhatikan kebenaran dari gerakan ini. Walaupun menendang mudah dilakukan oleh setiap orang, akan tetapi untuk memiliki tendangan yang akurat dan berkualitas seseorang harus memiliki persyaratan khusus di antaranya: mempunyai teknik yang baik serta pemain tersebut harus sering melakukan latihan, karena tanpa latihan yang rutin, maka kemampuan *passing* atau menendang bola

dari pemain tersebut tidak akan mengalami perkembangan.

Diantara faktor-faktor teknik, postur tubuh juga berperan besar dalam peningkatan prestasi sepakbola. Karena orang yang mempunyai postur tubuh tinggi jauh lebih menguntungkan dibanding orang yang mempunyai postur tubuh yang lebih pendek. Dalam gerakan menendang bola, panjang tungkai akan mempengaruhi kemampuan menendang pada setiap pemain. Karena panjang tungkai erat sekali hubungannya dengan ruang tembak. Pada tungkai yang panjang akan memiliki jarak ruang tendangan dan ayunan yang lebih panjang dibandingkan ayunan tungkai yang lebih pendek. Dengan demikian adanya jarak ruang tendangan yang panjang tentunya tekanan atau dorongan pada bola menjadi lebih besar.

Seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian mana yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan ini tentunya sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan. Dan untuk meningkatkan ketahanan maupun kekuatan otot-otot maka diperlukan gerakan-gerakan latihan yang menjadikan seorang pemain menjadi kuat maupun menguasai *skill*. Di samping itu latihan harus bertahap pada permulaan tapi lama kelamaan menjadi khusus.

*Power* otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan yang membuat hasil tendangan terhadap bola lebih kuat. *Power* otot tungkai yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan kekuatan dalam melakukan suatu tendangan pada saat menendang bola. Dalam permainan sepakbola faktor kekuatan harus dimiliki oleh setiap pemain, terutama otot tungkai. Karena dalam sepakbola setiap pemain dituntut untuk berlari, menendang bola, melompat, dan menggiring bola yang semua itu memerlukan kerja otot yang sangat besar, terutama kerja otot pada tungkai.

Keseimbangan Tubuh juga sangat penting dalam Olahraga, di dalam sepakbola faktor keseimbangan juga sangat diperlukan karena pada saat berlari, menendang, melompat dan menyundul bola faktor ini sangat dibutuhkan. Karena tanpa keseimbangan yang baik seorang pemain tidak akan bisa tampil atau bermain secara maksimal, misalnya saat melakukan *passing* keseimbangan pemain kurang baik, hal ini bisa saja berdampak pada hasil *passing* yang dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* dalam sepakbola menunjukkan adanya keterkaitan dari suatu variabel satu ke

variabel yang lainnya. Dengan demikian dari variabel variabel diatas diharapkan dapat dimiliki oleh seorang pemain sepakbola guna menunjang kemampuan *passing* sepakbola.

Berdasarkan kajian tersebut maka peneliti akan lebih dalam lagi melakukan penelitian yang berjudul tentang “Hubungan Antara Panjang Tungkai, *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh dengan Hasil Kemampuan *Passing* Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk”.

## II. METODE

Pada penelitian ini variabel bebas adalah panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dan variabel terikat adalah kemampuan *passing* sepakbola. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Teknik dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analisis. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran apa adanya tentang hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : 25 siswa dari semua jumlah populasi, sehingga teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling.



### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pengujian hipotesis maka dilakukan pembahasan sebagai berikut.

1. Hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan *passing* sepakbola.

Berdasarkan hasil *korelasi* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 25 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar = 0,381. Hubungan panjang tungkai ( $X_1$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,640 >  $r_{tabel} = 0,381$ . Maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan panjang tungkai ( $X_1$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* sepakbola (Y).

2. Hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *passing* sepakbola.

Berdasarkan hasil *korelasi* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 25 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar = 0,381. Hubungan *power* otot tungkai ( $X_2$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,505 >  $r_{tabel} = 0,381$ . Maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan *power* otot tungkai ( $X_2$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* sepakbola (Y).

3. Hubungan antara keseimbangan tubuh dengan kemampuan *passing* sepakbola.

Berdasarkan hasil *korelasi* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 25 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $r_{tabel}$

sebesar = 0,381. Hubungan keseimbangan tubuh ( $X_3$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* (Y) diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,824 >  $r_{tabel} = 0,381$ . Maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada hubungan keseimbangan tubuh ( $X_3$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* sepakbola (Y).

4. Hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola.

Berdasarkan hasil *korelasi* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 25 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai  $f_{tabel}$  sebesar = 3,072. Hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola ( $X_1, X_2, X_3$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* (Y) diperoleh nilai  $f_{hitung}$  sebesar = 22,694 >  $f_{tabel} = 3,072$ . Maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada Hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil kemampuan *passing* sepakbola ( $X_1, X_2, X_3$ ) dengan hasil tes kemampuan *passing* sepakbola (Y).

### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Arma Abdoellah. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Hudaya.





- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar SepakBola. Human Kinetics Publishers.*
- Didi Darmadi. 2015. Pengembangan *Stop Passing* Sebagai Modifikasi dari Permainan Sepakbola Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas V. *Jurnal Gema Wiralodra*, Vol 7. No 1 Juni 2015 ISSN 1693-7945. (Online). Tersedia: <http://ejournal.unwir.ac.id>. Diunduh 20 Juli 2017.
- Galih Dewanti. 2015. Hubungan Panjang Tungkai, Power dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Short Pass Sepakbola Pada Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman. (Online). <http://eprints.uny.ac.id>. Diunduh 12 Juli 2017.
- Jamini. 2013. *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Menendang Bola Siswa Kelas XII IPS 3 SMA PGRI Kuwu Grobogan.* Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: Penjaskesrek UN PGRI.
- Joseph A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Lukman Yudianto. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola & Futsal.* Bandung : Visi 7.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* FPOK. IKIP Semarang.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.
- Mellius Ma'u dan J. Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.* Yogyakarta: Cakrawala.
- Ngadenan. 2012. *Dasar-Dasar Pendidikan dan Strategi Pembelajaran Kesehatan Olahraga.* Tidak Dipublikasikan. Kediri.
- Ngadenan. 2013. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Tidak Dipublikasikan. Kediri.
- Penyusun, Tim. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah atau Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.* Kediri. UNP.
- Ria Febriana Effendi. 2013. *Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi Tendangan Ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler SepakBola SMP Negeri 2 Piyungan Kabupaten Bantul.* (online). Diunduh 13 April 2017.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi penelitian.* Yogyakarta : Andi Offset.
- Sujatmiko. 2011. Skripsi. *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai pada Kemampuan Menendang Bola di P.S Bintoro Pagu Kediri.* Skripsi. Tidak publikasikan. Kediri: Penjaskesrek UN PGRI.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta : FIK UNY.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta : Rajawali Pers.